

Zašto doručak?

Pametni razlozi za jedenje doručka...

Tijelo puni hranjivim sastojcima. Tvoje dijete možda neće moći da nadoknadi hranjive sastojke koje ne dobije doručkom. Možda to neće moći ni ti.

Djetetu daje energiju iz hrane za aktivnu igru u toku jutra.

Priprema tvoje dijete za učenje – kod kuće, u školi ili vrtiću. Djeca bolje uče ako jedu doručak. I ti ćeš ujutro možda da napraviš više ako budeš jela doručak.

Pomaže u održavanju zdrave tjelesne težine.

Doručak pomaže u kontrolisanju poriva da grickamo ili pojedemo previše za ručak. Čak i ako jedu doručak, maloj djeci može da bude potrebna i mala jutarnja užina.

Pomaže djeci da se dobro osjećaju.

Djeca mogu ujutro da dobiju bolove u stomaku ako preskoče doručak. Ti bolovi obično su bolovi od gladi.

Ukusan je! Ponudi hranu koju tvoje dijete i porodica vole – čak i ako ona nije uobičajena za doručak.



Pametni načini da doručak bude uspješan!

I sama jedi doručak. "Pokazivanje" je bolji učitelj od običnog "govorenja." Tvoje dijete će pratiti šta ti radiš.

Kontroliši svoje vrijeme rano ujutro.

- Počni da pripremaš doručak večer prije**
Možeš da pomiješaš džus, narežeš voće ili skuhaš tvrdo kuhana jaja.
- Podi u krevet ranije,** da bi ranije ustala.
- Kuhinju opremi zalihamama hrane za doručak** koja može brzo da se pripremi.



Misli o potrebama svog djeteta.

- Ponudi dvije ili tri hrane na izbor.** To će tvom djetetu da da osjećaj kontrole nad jedenjem doručka.
- Daj djetetu vremena da se razbudi.**
Mnoga djeca nisu odmah gladna. Žurba stvara pritisak kod jedenja doručka. Probudi se ranije.
- Zamoli dijete da ti pomogne kod doručka** – ono jutro kada nisi u žurbi. To može da bude lijepi početak dana za tvoje dijete. I za tebe!

Adaptirano iz _____

Zašto doručak?

Lake ideje za brze i slasne doručke!

Ako nemaš dovoljno vremena da napraviš doručak, isprobaj ove lake ideje. Razgovaraj sa svojom porodicom. Dodaj i njihove ideje.

- Gotove cerealije sa mlijekom i voćem
- Maslac od kikirika na tostu od cijelovitog zrna
- Pecivo bagel sa sirom
- Podgrijana riža, tvrdо kuhano jaje
- Palenta posipana sirom
- Zobene pahuljica sa sosom od jabuke
- Kruh pita i jogurt



- Vafl iz tostera prekriven narezanim voćem
- Riža i grah, sa voćem
- Juha od piletine sa rezancima i voće



- Ideje tvoje porodice:

**Sa ovom hranom za doručak koja
može lako da se napravi pij mlijeko,
džus ili oboje!**



Ministarstvo za zdravstvo i usluge starijim osobama

WIC i nutričijske usluge

P.O. Box 570, Jefferson City, MO 65102-0570

573-751-6204

www.dhss.mo.gov/WIC

DHSS je poslodavac jednakih mogućnosti/affirmative akcije. Usluge se pružaju na bez diskriminacije. Alternativne forme ove publikacije za osobe sa disabilitetom mogu da se dobiju kontaktiranjem Ministarstva za zdravstvo i usluge starijim osobama države Misisipi na broj 573-751-6204. Osobe sa teškoćama u govoru i oštećenim slušom neka nazovu telefonski broj 1-800-735-2966. Govorna poruka: 1-800-735-2466.

Bosnian #999 (09-07)

